भाद्रपद शुक्ल - 24.8.2020

॥ सन्ध्योपासन विधिः ॥

विषय अनुक्रमाणिका

॥ संध्या का महत्व ॥

- **विप्रो वृक्षस्तस्य मूलं च संध्या, वेदाः शाखा धर्म-कर्माणि पत्रम् ।
तस्मात्मूलं यत्नतो रक्षणीयं, छिन्ने मूले नैव शाखा न पत्रम् ॥**
चाणक्य नीति १०/१३
    - ब्राह्मण रूपी वृक्ष की जड़ तो संध्या है, और ब्राह्मण रूपी वृक्ष की डालियाँ वेद हैं, धर्म कर्म आदि उस वृक्ष के पत्ते हैं, इसलिए जड़ की बड़े यत्नो से रक्षा करनी चाहिए क्योंकि जड़ के नष्ट हो जाने से न तो पत्ते रहते हैं और नाहीं डालियाँ आदि ।

- **प्रातः संध्यां सनक्षत्रां मध्याह्ने मध्यभास्कराम् ।
ससूर्यां पश्चिमा संध्यां तिस्रः संध्या उपासते ॥** दे.भा. ११/१६/२-३
    - प्रातःकालमें तारों के रहते हुए, मध्याह्न काल में जब सूर्य आकाश के मध्यमें हो, सायं काल में सूर्यास्त के पहले ही इस तरह तीन प्रकार की क्रमशः प्रातःसंध्या, मध्याह्नसंध्या और सायंसंध्या करनी चाहीये ।

- **प्रातः संध्या** **उत्तमा तारकोपेता मध्यमा लुप्त-तारका ।
अधमा सूर्य सहिता प्रातःसंध्या त्रिधा मता ॥** दे.भा. ११/१६/४

- सूर्योदय से पूर्व जब कि आकाश में तारे भरे हुएँ हो, उस समयकी संध्या उत्तम हैं, ताराओं के छिपने से सूर्योदय तक मध्यम और सूर्योदय के बाद की प्रात:संध्या अधम मानी गयी हैं ।

- **मध्यान् संध्या** **मध्या मध्याह्ने ॥**

- **सायं संध्या** **उत्तमा सूर्य सहिता मध्यमा लुप्त-भास्करा ।**
  - **अधमा तारकोपेता सायं संध्या त्रिधा स्मृता ॥** विश्वामित्रस्मृ १/२४
  - सायंकाल की संध्या सूर्य के रहते कर ली जाय तो उत्तम, सूर्यास्त के बाद और तारों के निकलने के पूर्व मध्यम तथा तारा निकलने के बाद अधम मानी गयी हैं ।

- **सन्ध्या येन न विज्ञाता सन्ध्या येनानुपासिता ।**
  जीवन्नेव भवेच्छूद्रो मृतः श्वा चाभिजायते ॥ देवी भागवत ११/१६/६
  - जो द्विज संध्या नहीं जानता और संध्योपासन नहीं करता वह जीता हुआ ही शूद्र हो जाता है और मरने पर कुत्ते की योनि को प्राप्त होता है ।

- **सन्ध्याहीनोऽशुचिर्नित्यमनर्हः सर्वकर्मसु ।**
  यदन्यत् कुरुते कर्म न तस्य फलभाग्भवेत् ॥ दक्षस्मृति २ / २०
  - संध्याहीन द्विज नित्य ही अपवित्र है और सम्पूर्ण धर्मकार्य करने में अयोग्य है । वह जो कुछ अन्य कर्म करता है उसका फल उसे नहीं मिलता ।

- **न तिष्ठति तु यः पूर्वां नोपास्ते यश्च पश्चिमाम् ।**
  स शूद्रवद्बहिष्कार्यः सर्वस्माद् द्विज कर्मणः ॥ मनु. २ / १०३
  - जो द्विज प्रात:काल और सांयकाल की सन्ध्या नहीं करता, उसे शूद्र

की भाँति द्विजातियों के करनेयोग्य सभी कर्मों से अलग कर देना चाहिए ।

- **सन्ध्यामुपासते ये तु सततं शंसितव्रताः।**
  विधूतपापासते यान्ति ब्रह्मलकं सनातनम् ॥ अत्रि
  - जो प्रशंसितव्रती सदा संध्योपासन करते हैं, उनके पाप नष्ट हो जाते हैं और वे सनातन ब्रह्मलोक को प्राप्त करते हैं ।

- **यावन्तोऽस्यां पृथिव्यां हि विकर्मस्थास्तु वै द्विजाः।**
  तेषां वै पावनार्थाय संध्या सृष्टा स्वम्यभुवा ॥ याज्ञवल्क्य
  - इस पृथ्वी पर निषिद्ध कर्म करनेवाले जितने भी द्विज हैं, उन सबको पवित्र करने के लिए स्वयं ब्रह्माजीने सन्ध्या का निर्माण किया ।

- **निशायां वा दिवा वापि यदज्ञान कृतं भवेत् ।**
  त्रिकाल सन्ध्या करणात् तत्सर्वं हि प्रणश्यति ॥
  याज्ञवल्क्य
  - रात में या दिन में जिस किसी समय अज्ञान के कारण जो भी अनुचित कर्म घटित हो जाते हैं, वे सब त्रिकाल - संध्या करने से नष्ट हो जाते हैं ।

- **सन्ध्यालोपस्य चाकर्ता स्नान शीलश्च यः सदा ।**
  तं दोषा नोप सर्पन्ति गरुत्मन्तमिवोरगाः ॥ कात्यायन
  - जो कभी संध्या का लोप नहीं करता अर्थात् नित्य संध्या करता है और जो सदा स्नानशील है, उसके पास दोष उसी तरह नहीं रहते जैसे गरुड के सान्निध्य में साँप ।

॥ अथ संध्योपास विधिः ॥

- स्नान से निवृत्त होकर पवित्र धौत वस्त्र तथा उत्तरीय वस्त्र धारण करें ।
- संध्या, तर्पण आदि नित्यकर्म करने के लिये पवित्र भूमि में कुश अथवा कंबल

आदि का आसन बिछावें ।

- पूजन-सामग्री तथा पञ्चपात्र, आचमनी, अर्घा, तष्टा आदि पात्र रख दें ।
- आसन पर पूर्वाभि-मुख होकर बैठें और शखा बाँध लें ।

- **पवित्रीकरणम्** **ॐ अपवित्र: पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोपि वा ।
य: स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तर: शुचि: ॥**

- **आचम्य** आचमन करें **ॐ केशवाय नम: । ॐ माधवाय नम: । ॐ नारायणाय नम: ।**
हाथ धो लें **ॐ हृषीकेशाय नम:** या **ॐ गोविन्दाय नम: ।**

- भीगी हुई अङ्गुलियों से मुख आदि का स्पर्श करें ।

1. मध्यमा-अनामिका से मुख
2. तर्जनी-अङ्गुष्ठ से नासिका
3. मध्यमा-अङ्गुष्ठ से नेत्र
4. अनामिका-अङ्गुष्ठ से कान
5. कनिष्ठिका-अङ्गुष्ठ से नाभि
6. दाहिने हाथ से हृदय
7. सब अङ्गुलियों से सिर
8. पाँचों अंगुलियों से दाहिनी और बायीं बाँह का स्पर्श करें ।

- **आसन शुद्धि** **ॐ पृथ्वी त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता ।
त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु चासनम् ॥**

- **पवित्री धारणम्** **ॐ पवित्रेस्थो वैष्णव्यौ सवितुर्व: प्रसवऽ उत्त्पुनाम्यच्छिद्रेण पवित्रेण
सूर्यस्य रश्मिभि: । तस्य ते पवित्रपते पवित्र पूतस्य
यत्काम: पूनेतच्छकेयम् ॥**

- **तिलक** (भस्म/चन्दन) **ॐ त्र्यायुषं जमदग्ने:** ललाटे **। ॐ कश्यपस्य त्र्यायुषम्** ग्रीवायाम् **।**
ॐ यद्देवेषु त्र्यायुषम् बाह्वो: **। ॐ तन्नो अस्तु त्र्यायुषम्** हृदये **।**
  - **चन्दनस्य महत्पुण्यम् पवित्रं पापनाशनम् ।
आपदां हरते नित्यम् लक्ष्मी तिष्ठ सर्वदा ॥**

- **शिखाबन्धन** **ॐ चिद्रूपिणि महामाये दिव्यतेज: समन्विते ।**

तिष्ठ देवि शिखामध्ये तेजोवृद्धि कुरुव मे ॥

- **संकल्प** **ॐ तत्सदद्यैतस्य श्री ब्रह्मणो द्वितीय-परार्धे श्री श्वेत-वाराह-कल्पे जम्बूद्वीपे भरतखण्डे भारतवर्षे आर्यावर्तैकदेशान्तर्गते पुण्यक्षेत्रे कलियुगे कलि-प्रथम-चरणे, अमुक-सम्वत्सरे, अमुक-मासे, अमुक-पक्षे, अमुक-तिथौ, अमुक-वासरे, अमुक-गोत्रोत्पन्नः अमुक-शर्माऽहं (अमुक-वर्माऽहम् अमुक-गुप्तोऽहम्) ममोपात्त-दुरित-क्षय-पूर्वकम् श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं ब्रह्मवर्चस्वाप्तये प्रातः / मध्याह्न / सायं संध्यो पासनं करिष्ये ।**

- अघमर्षण आचमन हेतु विनियोग और मन्त्र ।

- **विनियोग** ऋतं चेति त्र्यृचस्य माधुच्छन्दसोऽ घमर्षण ऋषिरनुष्टुप् छन्दो भाववृत्तं दैवत-मपा-मुप-स्पर्शने विनियोगः ।

- **आचमन करें** **ॐ ऋतञ्च सत्यञ्चाभीद्धात्-तपसोऽ ध्यजायत ।**
  ततो रात्र्य-जायत । ततः समुद्रो अर्णवः ॥
  - **समुद्रा-दर्णवादधि-संवत्सरो अजायत ।**
    अहोरात्राणि विदध-द्विश्वस्य मिषतो वशी ॥
  - **सूर्या-चन्द्र मसौ धाता यथा-पूर्व-मकल्पयत् ।**
    दिवञ्च पृथिवीञ्चान्तरिक्षमथो स्वः ॥ ऋग्वेद १०/१९०/१

- तदनन्तर प्रणव पूर्वक गायत्री-मन्त्र पढकर अपनी रक्षा के लिये अपने चारों ओर जल छिडकें ।

- प्राणायाम हेतु विनियोग और मन्त्र ।

- **पूरक** दाहिने हाथ के अंगूठे से नासिका का दायाँ छिद्र बंद करके बायें छिद्र से वायु को अंदर खीचते हुए प्राणायाम-मन्त्र का तीन बार पाठ करें ।
- **कुम्भक** पूरक के पश्चात् अनामिका और कनिष्ठिका अङ्गुलियों से नासिका के बायें छिद्र को भी बंद करके तब तक

श्वास को रोके रहें जब तक कि प्राणायाम-मन्त्र का तीन बार (या शक्ति के अनुसार एक बार) पाठ न हो जाय ।

- **रेचक** इसके बाद अंगूठा हटाकर नासिका के दाहिने छिद्र से वायु को धीरे-धीरे तबतक बाहर निकालें, जब तक
प्राणायाम-मन्त्र का तीन (या एक) बार पाठ न हो जाय । यह सब मिलकर एक प्राणायाम कहलाता है ।

- **विनियोग** ॐ कारस्य ब्रह्मा ऋषिर्दैवी । गायत्री छन्द: । परमात्मा देवता । सप्तव्याहृतीनां
प्रजापतिर्ऋषिर्-गायत्र्युष्णि-गनुष्टुब्-बृहती-पङ्क्ति-त्रिष्टुब्-जगत्यश्-छन्दांस्यग्नि- वायु-सूर्य- बृहस्पति-वरुणेन्द्र-विश्वेदेवा देवता: । तत्सवितुरिति विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्द: सविता देवता । आपोज्योतिरिरिति शिरस: प्रजापतिर्ऋषिर्यजुश्छन्दो ब्रह्माग्नि-वायु-सूर्या देवता: प्राणायामे विनियोग: ।

- **प्राणायाम मन्त्र** **ॐ भू: ॐ भुव: ॐ स्व: ॐ मह: ॐ जन: ॐ तप: ॐ सत्यम्**
ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो न: प्रचोदयात् ।
ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुव: स्वरोम् ॥
तै.आ.प्र. १०/२७

- प्रात: काल की संध्या का विनियोग और आचमन मन्त्र इस प्रकार है ।

- **विनियोग** सूर्यश्च मेति नारायण ऋषि: प्रकृतिश्छन्द: सूर्यमन्यु-मन्यु-पतयो रात्रिश्च देवता
अपामुपस्पर्शने विनियोग: ।

- **आचमन** **ॐ सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्यु-पतयश्च मन्यु-कृतेभ्य: पापेभ्यो रक्षन्ताम् ।**
यद्रात्र्या पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्या-मुदरेण शिश्ना रात्रिस्-तदव-लुम्पतु । यत्किञ्च दुरितं मयि इदमहं माममृत-योनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥
तै.आ.प्र. १०/२५

- मध्याह्न काल की संध्या का विनियोग और आचमन मन्त्र इस प्रकार है ।
- **विनियोग** आप: पुनन्त्विति नारायण ऋषिरनुष्टुप् छन्द आप: पृथिवी ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्म च
  देवता अपामुपस्पर्शने विनियोग: ।
- **आचमन** **ॐ आप: पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम् । पुनन्तु ब्रह्मणस्पति-**
  र्ब्रह्मपूता पुनातु माम् ॥ यदुच्छिष्टम-भोज्यं च यद्वा दुश्चरितं मम । सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतां च प्रतिग्रह ध्व स्वाहा ॥
  तै.आ.प्र. १०/२३

- सायं काल की संध्या का विनियोग और आचमन मन्त्र इस प्रकार है ।
- **विनियोग** अग्निश्च मेति नारायण ऋषि: प्रकृतिश्छन्दोऽग्नि मन्यु-मन्यु-पतयोऽ हश्च देवता
  अपामुपस्पर्शने विनियोग: ।
- **आचमन** **ॐ अग्निश्च मा मन्युश्च मन्यु-पतयश्च मन्यु-कृतेभ्य: पापेभ्यो रक्षन्ताम् ।**
  यदह्ना पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्या-मुदरेण शिश्ना अहस्तदव-लुम्पतु । यत्किञ्च दुरितं मयि इदमहं माममृत-योनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥
  तै. आ.प्र. १०/२४

- मार्जन हेतु विनियोग और मन्त्र ।
- मार्जन तीन कुशों अथवा तीन अंगुलियों से करना चाहिये ।
- **विनियोग** आपो हिष्ठेति त्र्यृचस्य सिन्धु-द्वीप ऋषिर्गायत्री छन्द आपो देवता मार्जने विनियोग: ।
- **मार्जन** **ॐ आपो हिष्ठा मयोभुव: । ॐ तान ऽऊर्जे दधातन ।**
  ॐ महेरणाय चक्षसे । ॐ योव: शिवतमो रस: ।

ॐ तस्य भाजयते हनः । ॐ उशतीरिव मातरः ।
ॐ तस्मा ऽअरंग माम वः । ॐ यस्य क्षयाय जिन्वथ
।
ॐ आपो जनयथा च नः । यजु.
११/५०/५१/५२

- अभिमन्त्रित हेतु विनियोग और मन्त्र ।
- बायें हाथ में जल लेकर दाहिने हाथ से ढँक लें और नीचे लिखे मन्त्र से अभिमन्त्रित कर सिर पर छिडकें ।
- **विनियोग** द्रुपदा-दिवेत्यश्वि-सरस्वतीन्द्रा ऋषयोऽनुष्टुप् छन्द आपो देवताः शिरस्सेके विनियोगः ।
- **अभिमन्त्रित मंत्र** **ॐ द्रुपदादिव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलादिव ।**
  पूतं पवित्रेणे-वाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः ॥ यजु. २०/२०

- अघमर्षण हेतु विनियोग और मन्त्र ।
- दाहिने हाथ में जल लेकर मंत्र पढते हुए नासिका के बायें छिद्र से श्वास ले और दायें छिद्र से छोड दें ।
- **विनियोग** ऋतञ्चेति त्र्यृचस्य माधुच्छन्दसोऽ घमर्षण ऋषिरनुष्टुप् छन्दो भाववृत्तं दैवत-
  मघ-मर्षणे विनियोगः ।
- **अघमर्षण मन्त्र** **ॐ ऋतञ्च सत्यञ्चाभीद्धात्-तपसोऽ-ध्यजायत ।**
  ततो रात्र्य-जायत । ततः समुद्रो अर्णवः ।
  समुद्रा- दर्णवादधि- संवत्सरो अजायत ।
  अहोरात्राणि विदध-द्विश्वस्य मिषतो वशी ।
  सूर्या-चन्द्र-मसौ धाता यथा-पूर्व-मकल्पयत् ।
  दिवञ्च पृथिवीञ्चान्-तरिक्षमथो स्वः ॥ ऋग्वेद.
  १०/१९०/१

- आचमन हेतु विनियोग और मन्त्र ।
- **विनियोग** अन्तश्चरसीति तिरश्चीन ऋषिर-नुष्टप्-छन्दः आपो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः ।
- **आचमन** **ॐ अन्तश्चरसि भूतेषु गुहायां विश्वतो-मुखः ।**

त्वं यज्ञस्त्वं वषट्कार आपो ज्योती रसोऽमृतम् ॥
कात्यायनपरिशिष्टसूत्र

- सूर्य अर्घ्य हेतु विनियोग और मन्त्र ।

- सूर्य के सामने एक चरण की एँडी उठाये हुए या एक पैर से खडे होकर या एक पैर के आधे भाग से खडे हों ।
- ॐ कार और व्याहृतियों सहित गायत्री मन्त्र को तीन बार पढकर पुष्प मिले हुए जल से सूर्य को अर्घ्य दें ।
- प्रात:काल का अर्घ्य जल में या स्थल (जल से धोकर) पर तीन बार देना चाहिये । **ब्रह्म स्वरुपिणे ।**
- मध्याह्न का अर्घ्य जल में या स्थल (जल से धोकर) पर एक बार देना चाहिये । **विष्णु स्वरुपिणे ।**
- सायंकाल का अर्घ्य भूमि (जल से धोकर) पर बैठकर तीन बार देना चाहिये । **रुद्र स्वरुपिणे ।**

- **विनियोग** ॐ कारस्य ब्रह्म ऋषिर्दैवी गायत्री छन्द: परमात्मा देवता, तिसृणां महाव्याहृतीनां प्रजापति-र्ऋषि-र्गायत्र्युष्णि-गनुष्टुभश्-छन्दां-स्यग्नि-वायुसूर्या देवता:, तत्सवितुरिति विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्द: सविता देवता सूर्यार्घ्यदाने विनियोग: ।

- **गायत्री-मन्त्र** (प्रणवव्याहृति सहित) **ॐ भूर्भुव: स्व: तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।**
  धियो यो न: प्रचोदयात् ॥ यजु० ३६ / ३
- प्रात:काल अर्घ्य समर्पण करें । **ब्रह्म-स्वरूपिणे सूर्य-नारायणाय इदमर्घ्यं दत्तं न मम ।**

- सूर्योपस्थान हेतु विनियोग और मन्त्र ।

- प्रात:काल की संध्या में खड़े होकर ।
- मध्याह्न काल की संध्या में खड़े हो दोनों भुजाएं ऊपर उठाकर ।
- सायम् काल की संध्या में बैठकर ।
- सूर्य की ओर देखते हुए **उद्वयम् तमसस्परि स्व:** ... इत्यादि चार मंत्रो के

द्वारा प्रणाम करे ।

- फिर अपने स्थान पर ही सूर्य देव की एक बार प्रदक्षिणा करते हुए नमस्कार कर के बैठ जाय ।

- **विनियोग** उद्वयमिति प्रस्कण्व ऋषिः । अनुष्टुप् छन्दः । सूर्यो देवता उदुत्यमिति प्रस्कण्व ऋषिः ।
  निचृद् गायत्री छन्दः । सूर्यो देवता चित्रमिति कुत्साङ्गिरस ऋषिः । त्रिष्टुप् छन्दः । सूर्यो देवता । तच्चक्षुरिति दध्यङ्ङ्थर्वण ऋषिः एकाधिका ब्राह्मी त्रिष्टुप् छन्दः । सूर्यो देवता सुर्यो सूर्योपस्थाने विनियोगः ॥

- **सूर्योपस्थान मंत्र** **ॐ उद्वयं तमसस्परि स्वः पश्यन्त उत्तरम् ।**
  देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् ॥ यजु. २० / २१
  - **ॐ उदुत्यं जात-वेदसं देवं वहन्ति केतवः।**
    दृशे विश्वाय सूर्यम् ॥ यजु. ७ / ४१
  - **ॐ चित्रं देवाना-मुदगादनी कं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः।**
    आप्रा द्याव-पृथिवी अन्तरिक्ष ꣳ सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च ॥ यजु० ७ / ४२
  - **ॐ तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ता-च्छुक्र-मुच्चरत् । पश्येम शरदः, शतं जीवेम शरदः शतं ꣳ श्रृणुयाम शरदः, शतं प्रब्रवाम शरदः, शत-मदीनाः स्याम शरदः, शतं भूयश्च शरदः शतात् ॥** यजु. ३६ / ३४

- <u>अंगन्यास</u>

- कुछ पुस्तकों में अंगन्यास का उल्लेख मिलता है, किन्तु धर्माब्धिसार आदि ग्रन्थों में न्यास आदि कर्म को अविवक्षित बताया है । अतः उसका करना न करना अपनी इच्छा पर निर्भर है ।
- जो लोग अंगन्यास करने की इच्छा रखते है, उनकी सुविधा के लिये अंगन्यास विधि दी जाती है ।

1. **ॐ हृदयाय नमः ।** हृदय का स्पर्श
2. **ॐ भूः शिरसे स्वाहा ।** मस्तक का स्पर्श
3. **ॐ भुवः शिखायै वषट् ।** शिखा का स्पर्श

4. **ॐ स्वः कवचाय हुम् ।** दाहिने हाथ की उँगलियों से बायें कंधे का और बायें हाथ की
उँगलियों से दायें कंधे एक साथ स्पर्श करे
5. **ॐ भूर्भुवः नेत्राभ्यां वौषट् ।** दोनों नेत्रों और ललाट के मध्य भाग का स्पर्श
6. **ॐ भूर्भुवः स्वः अस्त्राय फट् ।** दाहिने हाथ को सिर के ऊपर से बायीं ओर से पीछे की ओर ले
जाकर दाहिनी ओर से आगे की ओर ले आये और तर्जनी तथा मध्यमा उँगलियों से बायें हाथ की हथेली पर ताली बजाये।

- गायत्री देवी के आवाहन हेतु विनियोग और मन्त्र ।
- **विनियोग** ॐ तेजोऽसीति धामनामासी-त्यस्य च परमेष्ठी प्रजापति-र्ऋषि-र्यजुस्-
त्रिष्टु-बृगुष्णिहौ छन्दसी सविता देवता गायत्र्यावाहने विनियोगः ।
- **आवाहन** **ॐ तेजोऽसि शुक्र-मस्य-मृतमसि ।**
धामना-मासि प्रियं देवानामनाधृष्टं देव-यजन-मसि ॥ यजु. १/३१
- गायत्री देवी को प्रणाम हेतु विनियोग और मन्त्र ।
- **विनियोग** ॐ गायत्र्यसीति विवस्वान् ऋषिः स्वराण्महापङ्क्तिश्-छन्दः परमात्मा देवता
गायत्र्युपस्थाने विनियोगः ।
- **प्रणाम** **ॐ गायत्र्यस् एकपदी द्विपदी त्रिपदी चतुष्पद्य-पदसि ।**
न हि पद्यसे नमस्ते तुरीयाय दर्शताय
पदाय परो-रजसे-सावदो मा प्रापत् ॥ बृहदारण्यक उप. ५/१४/७
- गायत्री मंत्र हेतु विनियोग और गायत्री मन्त्र ।

▪ सूर्य की ओर मुख करके, कम-से-कम १०८ बार गायत्री-मंत्र का जप करे ।
- **विनियोग** ॐ कारस्य ब्रह्म ऋषिर्देवी गायत्री छन्दः परमात्मा

देवता, तिसृणां महाव्याहृतीनां
प्रजापति-र्ऋषिः-र्गायत्र्युष्णि-गनुष्टुभश्-छन्दां-स्यग्नि-वायु-सूर्या देवताः, तत्सवितुरिति विश्वामित्र ऋषि-र्गायत्री छन्दः सविता देवता जपे विनियोगः ।

- **गायत्री मंत्र** **ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।**
धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ ।

- सूर्य प्रदक्षिणा हेतु विनियोग और मन्त्र ।
- **विनियोग** विश्वतश्चक्षुरिति भौवन ऋषिस्-त्रिष्टुप् छन्दो विश्वकर्मा देवता सूर्य-प्रदक्षिणायां विनियागः।
- **प्रदक्षिणा** **ॐ विश्वतश्चक्षुरुत विश्वतो-मुखो, विश्वतो-बाहुरुत विश्वतस्पात् ।**
सम्बाहुभ्यां धमति सम्पतत्रैर्द्यावा-भूमी जनयन् देव एकः ॥ यजु. १७/१९

- जप समर्पणम् हेतु विनियोग और मन्त्र ।
- **विनियोग** ॐ देवा गातुविद इति मनसस्-पति-र्ऋषि-र्विराड-नुष्टुप्-छन्दो वातो देवता जप
निवेदन विनियोगः ।
- **नमस्कार** **ॐ देवा गातुविदो गातुं वित्त्वा गातुमित ।**
मनसस्पत इमं देव यज्ञ ७ स्वाहा व्वाते धाः। यजु. २/२१
- **अर्पण** **अनेन यथा शक्ति कृतेन गायत्री जपाख्येन कर्मणा भगवान् सूर्यनारायणः**
प्रीयतां न मम ।

- विसर्जन हेतु विनियोग और मन्त्र ।
- **विनियोग** उत्तमे शिखरे इति वामदेव ऋषिः । अनुष्टुप् छन्दः । गायत्री देवता । गायत्री विसर्जने
विनियोगः।

- **विसर्जन** **ॐ उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वतमूर्धनि ।
  ब्रह्मणेभ्योऽभ्यनुज्ञाता गच्छ देवि यथा सुखम ॥**
  तै.आ.प्र. १०/३०

- संध्योपासन कर्म परमेश्वर को समर्पित करे ।
- **अर्पणम्** **अनेन संध्योपासनाख्येन कर्मणा श्री परमेश्वरः प्रीयतां न मम ।**
  ॐ तत्सद् ब्रह्मार्पणमस्तु ।

- भगवान् का स्मरण करे ।
- **स्मरण (प्रणाम्)** **यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या तपो-यज्ञ-क्रियादिषु ।
  न्यूनं सम्पूर्णतां याति सद्यो वन्दे तमच्युतम् ॥**
  - **ॐ श्रीविष्णवे नमः । ॐ श्रीविष्णवे नमः । ॐ श्रीविष्णवे नमः ॥**
  - **श्री विष्णुस्मरणात् परिपूर्णतास्तु ॥**

॥ इति संध्योपासनम् विधि सम्पूर्णम् ॥

- **गायत्री ध्यानम्** **ॐ श्वेतवर्णा समुद्दिष्टा कौशेयवसना तथा ।
  श्वेतैर्विलेपनैः पुष्पैरलंकारैश्च भूषिता ॥
  आदित्य मण्डलस्था च ब्रह्मलोक गताथवा ।
  अक्ष सूत्र धरा देवी पद्मासनगता शुभा ॥**

॥ श्री गायत्री शाप विमोचनम् ॥

- ब्रह्मा, वसिष्ठ, विश्वामित्र और शुक्र के द्वारा गायत्री - मंत्र शापित है । अत: शाप -निवृति के लिए विमोचन करना चाहिए ।
- सर्वप्रथम विनियोग करना तत् पश्चात शापमुक्त मंत्र पठन करें ।

- **ब्रह्मा शाप विमोचन मन्त्रम्**
- **विनियोग** ॐ अस्य श्री गायत्री ब्रह्म शाप विमोचन मन्त्रस्य ब्रह्मा ऋिषः । गायत्री छन्दः ।
  भुक्ति मुक्तिप्रदा ब्रह्मशाप विमोचनी गायत्री शिक्तिः देवता ।
  ब्रह्म शाप विमोचनार्थे जपे विनियोगः ।
- **ध्यानम्** **गायत्रीं ब्रह्मेत्युपासीत यद्रूपं ब्रह्मविदो विदुः ।**
  तां पश्यन्ति धीराः सुमनसां वाचामग्रतः ॥
- **ब्रह्म गायत्री** **ॐ वेदान्त नाथाय विद्महे हिरण्यगर्भाय धीमहि तन्नो ब्रहम प्रचोदयात ।**
- **प्रार्थना** **ॐ देवी गायत्री त्वं ब्रह्म शापात विमुक्ता भव ।**

- **वसिष्ठ शाप विमोचन मन्त्रम्**
- **विनियोग** ॐ अस्य श्री वसिष्ठ शाप विमोचन मन्त्रस्य निग्रह अनुग्रह कर्ता वसिष्ठ ऋषिः ।
  विश्वोद्भव गायत्री छन्दः । वसिष्ठ अनुग्रहिता गायत्री शक्तिः देवता । वसिष्ठ शाप विमोचनार्थे जपे विनियोग ।
- **ध्यानम्** **ॐ सोहं अर्कमयं ज्योति-रात्म ज्योतिरहं शिवः ।**
  आत्म ज्योतिरहं शुक्रः सर्व ज्योतिरसोस्म्यहं ॥
  - मंत्र के उपरान्त योनि मुद्रा दिखाए एवं तीन बार गायत्री मंत्र जपे ।
- **प्रार्थना** **ॐ देवी गायत्री त्वं वसिष्ठ शापात् विमुक्तो भव ।**

- **विश्वामित्र शाप विमोचन मन्त्रम्**
- विनियोग ॐ अस्य श्री विश्वमित्र शाप विमोचन मन्त्रस्य नूतन सृष्टि कर्ता विश्वामित्र ऋिषः ।

  विश्वामित्र अनुग्रहिता गायत्री शिक्तिः देवता । वाग्देहा गायत्री छन्दः । विश्वामित्र शाप विमोचनार्थे जपे विनियोगः ।
- **ध्यानम्** **ॐ गायत्रीं भजाम्यग्नि मुखीं विश्वगर्भां समुद्भवाः ।**

  देवाश्चक्रिरे विश्वसृष्टिं तां कल्याणीं इष्टकरीं प्रपद्ये ॥
- **प्रार्थना** **ॐ देवी ! गायत्री ! त्वं विश्वामित्र शापत् विमुक्ता भव ।**

- **शुक्र शाप विमोचन मन्त्रम्**
- **विनियोग** ॐ अस्य श्री शुक्र शाप विमोचन मंत्रस्य श्री शुक्र ऋषिः । अनुष्टुप छन्दः । देवी गायत्री देवता शुक्र शाप विमोचनार्थे जपे विनियोगः ।
- **ध्यानम्** **सोहं अर्कमयं ज्योतिरर्क ज्योतिरहंशिव ।**

  आत्म ज्योतिरहं शुक्रः सर्व ज्योतिरसोस्म्यहं ॥
- **प्रार्थना** **ॐ देवी ! गायत्री ! त्वं शुक्र शापत् विमुक्ता भव ।**

- सभी को प्रार्थना करें ।
- **प्रार्थना** **ॐ अहो देवी महादेवी संध्ये विद्ये सरस्वती ।**
  - **अजरे अमरे चैव ब्रह्म योनिर्नमोस्तुते ॥**
  - ॐ देवी गायत्री त्वं ब्रह्म शापद्विमुक्ता भव, वसिष्ठ शापद्विमुक्ता भव, विश्वामित्र शापद्विमुक्ता भव, शुक्र शापद्विमुक्ता भव ।

॥ अस्तु ॥